

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста, предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы. Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью. Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности.

Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно распределить на две большие группы, **положительные и отрицательные**. Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Отрицательные эмоции выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Эмоции ребенка - это "послание" окружающим его взрослым о его состоянии.

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т.е. ребенок дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Индикатором проявления этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психоэмоциональном состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят о том, что ребенок испытывает некий дискомфорт, который выражается в подавленном настроении. Отмечается целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

- Плохой сон.** Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
- Усталость** ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
- Ребенок становится беспричинно **обидчив**.
- Беспокойная **непоседливость**. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.
- Проявление **кривляний и упрямства**. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
- Иногда ребенок что-либо **жует или сосет**, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается **стойкая потеря аппетита**;
- Двигательные расстройства**: дрожание рук, качание головой, передергивание плеч; ночное и даже дневное недержание мочи.
- Могут наблюдаться **расстройства памяти**, трудности **воображения**, слабая **концентрация внимания**, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств, лишить ребенка естественного для его возраста состояния радости и привести к неврозам.

Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных.

Причины эмоционального неблагополучия.

- нерациональный режим жизнедеятельности;
- дефицит свободы движений;
- недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- нерациональное питание и плохая его организация;
- неправильная организация сна и отдыха детей;

☐ авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы;

☐ необоснованное ограничение свободы детей;

☐ интеллектуальные и физические перегрузки;

☐ неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

Эмоциональное неблагополучие может привести к психоэмоциональному напряжению и различным нарушениям поведения. **Выделяют несколько типов нарушений поведения:**

Первый - это неуравновешенное, импульсивное поведение, характерное для быстро возбудимых детей. Негативные эмоции в этом случае могут быть вызваны как серьезными причинами, так и самыми незначительными.

Второй тип поведения характеризуется устойчивым негативным отношением к общению. Обида, недовольство, неприязнь надолго задерживаются в памяти, но они более сдержаны, чем дети первого типа.

Основной чертой поведения детей **третьего типа** является наличием у них многочисленных страхов. Следует отличать нормальные проявления страха у детей от страха как свидетельства эмоционального напряжения.

Дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Взрослым необходимо быть крайне внимательными к эмоциональному состоянию каждого воспитанника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную форму воздействия в конкретной ситуации.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Например, реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой, выбрать идеала героя с веселым и добрым характером и др.

Однако, эти и им подобные рекомендации вынуждают человека подавлять реакцию на раздражение и, таким образом, лишают его разрядки. Детям в силу *специфики возрастных особенностей* (в первую очередь из-за малого жизненного опыта) делать это *крайне трудно*, а отсутствие разрядки часто приводит к неврозу и впоследствии, как считают медики, к гипертонии.

Лучшим средством для снятия нервного напряжения является **физическая нагрузка**. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение. Вред недостаточной двигательной нагрузки давно известен.

Важными компонентами здорового образа жизни является **сон и закаливание**.

Значение правильно организованного *сна* для гигиены нервной системы ребенка переоценить невозможно. Еще И. П. Павловым было доказано, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем такое восстановление не может быть достигнуто другими средствами и способами.

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс, **водные закаливающие процедуры**. Но для достижения должного результата должны быть созданы соответствующие условия, при которых ребенок становится субъектом этой деятельности.

Большее значение в профилактике эмоционального напряжения придается обучению человека **психосаморегуляции**. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ.

Все вышеперечисленные основные средства профилактики психического напряжения детей являются структурными компонентами среды жизнедеятельности ребенка, а также системы физического воспитания детей в детском учреждении.

Рекомендации профилактики психического напряжения у детей в ДООУ

Во время пребывания детей в образовательном учреждении для формирования их физического здоровья и психологического благополучия детей, а также с целью профилактики психоэмоционального напряжения должно быть усилено их психологическое содержание.

При структурировании системы физкультурно-оздоровительной работы должна быть правильно выстроена иерархическая цепочка деятельности педагогического коллектива по степени значимости.

В соответствии с формулой здоровья на первое место в этой цепочке должна быть поставлена организация сна, затем организация питания, а далее оптимизация двигательной активности и физкультурная терапия.

Физкультурная терапия.

Физкультурная терапия необходима детям с признаками повышенного психоэмоционального напряжения, которое развивается у них, прежде всего, из-за неправильного ритма жизни. Положительное влияние физкультурной терапии на психоэмоциональное состояние детей наблюдается уже через месяц после начала регулярных занятий. Общий курс физкультурной терапии рассчитан на 2-3 месяца, в зависимости от индивидуально-психологического состояния ребенка. Программы физкультурной терапии по своей структуре могут различаться, но четыре основных компонента в них должны быть обязательными: *утренняя оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег, пешие прогулки, оздоровительные игры*. Ниже каждый из этих компонентов рассмотрен более подробно.

Оздоровительная утренняя гимнастика.

Цель утренней гимнастики - поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка. Этой целью и определяется методика ее организации.

Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики должны быть включены только хорошо знакомые детям физкультурные упражнения. Использование элементов обучения неизбежно создает ситуацию напряжения, поскольку не все дети успешно справляются с заданиями. Если они это осознают, то их астенические реакции могут усилиться. Интерес к гимнастике поддерживается большим разнообразием упражнений и игр. Например, сегодня утренняя гимнастика может состоять из серии подвижных игр, завтра дети могут поработать на полосе препятствия, в следующий день это будет интересная пешая прогулка с небольшим марш-броском и т. п.

Будет целесообразно, если взрослые согласуют комплекс гимнастики с детьми. Во время гимнастики детям должна быть предоставлена возможность самостоятельных действий на игровой или спортивной площадке. Взрослым необходимо позаботиться о том, чтобы им было чем заняться.

Оздоровительный бег.

Оздоровительный бег это длительный бег в медленном темпе. Исходную длительность бега следует определить вместе с врачом ДООУ, а также необходим индивидуальный подход к детям. Нужно вымерить длину беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробежку одного круга в медленном темпе, т.к. по количеству пробегаемых кругов воспитателю легче ориентироваться.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны периодические «остановки» (неустойчивая погода, допустим в ноябре, и в связи с этим, трудная адаптация ребенка к ее постоянным изменениям; либо карантин и др. причины).

В летнее время длительность бега не увеличивается.

С переходом детей в следующую возрастную группу исходная длительность бега для них устанавливается по данным апреля - мая.

В подготовительной к школе группе дети ежедневно бегают 7-12 мин.

Организация психотерапевтических прогулок.

Польза прогулки для здоровья ребенка несомненна. И возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Но не всегда прогулка для детей является еще и хорошей психической разрядкой. Поссорился, например, ребенок с друзьями, пришел с прогулки в слезах - и весь ее оздоровительный эффект из-за стресса практически сводится к нулю. А вот на психотерапевтической прогулке такого не бывает. Она поднимает и мышечный, и психический тонус детей, а также способствует их личностному развитию.

Психотерапевтическая прогулка - это пешая прогулка, основную часть которой составляет спортивная ходьба. А она в плане профилактики психоэмоционального напряжения не менее полезна, чем оздоровительный бег. Особенность такой прогулки в том, что во время ее детям задаются определенные психологические требования, выполнение которых дает им возможность отключиться от беспокоящих их проблем и дать мозгу своеобразный отдых.

Оздоровительные игры.

Применение данных игр способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, оздоровлению, закреплению достигнутых социальных отношений. В процессе оздоровительных игр улучшается эмоциональное состояние детей, дети получают удовольствие от процесса и результатов игры, формируются навыки честного соперничества. Высокий эмоциональный фон создает хорошие условия для ускорения процессов выздоровления.

Оздоровительные игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Эти игры создают дополнительную обучающую ситуацию.

Неизменной любовью у детей пользуются театрализованные игры, которые с большим успехом используются в практике педагогами для профилактики психоэмоционального напряжения.

Театрализованные игры рекомендовано применить для развития творческой самостоятельности, воображения и создания атмосферы эмоциональной безопасности.

Для снятия психоэмоционального напряжения можно использовать *психогимнастику*. Дети изучают различные эмоции и учатся ими управлять. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимает психическое напряжение, дает возможность самовыражению и снятию мышечного напряжения при тревожности.

Опыт работы с детьми показывает, что необходимо комплексное воздействие на психику ребенка, и частью этого комплекса являются упражнения на *релаксацию*, позволяющие успокаивать ребенка, снимать мышечное и эмоциональное напряжение, развивать воображение, фантазию малыша. Релаксационные упражнения обычно сопровождаются расслабляющей музыкой.

Практика показывает, чтобы достичь коррекционного эффекта, в результате специальных занятий с ребенком в детском саду, необходима преемственность работы ДОО и воспитания в семье. Для эмоционального благополучия детей очень важно взаимопонимание между родителями и детьми. Представление о том, что в воспитании необходимы специальные знания, еще не укоренились в сознании значительной части современных родителей. Это возможно только при повышении компетентности родителей в этой сфере. Поэтому очень важно вести активную совместную работу с родителями. Проводить анкетирование родителей по выявлению личностных нарушений у детей, где можно узнать об особенностях воспитания ребенка в семье. Консультации об особенностях возраста и проблемах, которые возникают в период формирования личности ребенка и по интересующим родителей вопросам по воспитанию детей.

Составила: Судник С.А.